Rok I. Kraków, dnia 1. grudnia 1897. **Nr. 12.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.
W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50
W innych krajach: Rocznie fr. 4·—
Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: **Dr. Stanisław Rowiński.**

Kilka wskazówek do jazdy na łyżach.

Podał M. D.

Łyże także »narty«, po szwedzku »ski«, są to drewniane łyżwy, za pomocą których człowiek może utrzymywać się na powierzchni grząskiego nawet śniegu i na tymże znacznie szybciej i lżej się poruszać, aniżeli bez nich.

Kształt i konstrukcya tych śniegowych łyżew jest następująca: Mają one wygląd dwóch wązkich deseczek, których długość wynosi od 1·5 m. do 2·5 m., szerokość od 10 do 15 cm.; od spodu i z góry są one zupełnie gładkie i płaskie, przedni koniec zwężający się w dosyć ostry nos, jest wywinięty ku górze na jakie 20 cm., gdy tymczasem tył kończy się zupełnie prosto i bez zwężenia; co się zaś tyczy grubości, to ta zmienia się stosownie do długości i wynosi od 3 do 5 cm., przyczem nadmienić należy, iż łyża najgrubszą jest we środku, a im bliżej początku lub końca, tem bardziej cieńczeje, tak, iż tył nie bywa grubszy na 0·5 m.; to samo tyczy się i nosa. By zaś dać dokładny opis łyży, nadmienić trzeba jeszcze, że ona w całości jest wygiętą, a to w ten sposób, iż gdy ją postawimy na równej podstawie, to środek łyży nie dotyka wcale tej podstawy, lecz unosi się po nad nią na jakie 2 do 3 cm., a ma to na celu nadanie łyży pewnej sprężystości. Bliżej tylnego końca znajduje się umocowanie dla nogi, a względnie stopy; umocowanie to musi być w ten sposób zrobione, by noga dobrze i silnie była do łyży przymocowaną, a pięta mimo tego mogła się swobodnie podnosić, co uzyskuje się przez to, że jeden rzemień biegnie od palców, po nad piętą i z przodu jest mocno do łyży przytwierdzony, a drugi biegnie w poprzek stopy, przez tak zwane podbicie i chociaż się go ściąga do woli, ten

ostatni pasek należy tylko o tyle przyciągnąć, o ile ruchomości stopy nie upośledza.

Bieganie na łyżach należy do jednych z najprzyjemniejszych i najzdrowszych sportów zimowych, wyuczenie się zaś jego sprawia dosyć znaczne zwłaszcza z początku trudności, co powoduje, że wielu spróbowawszy kilkakrotnie jazdy na łyżach do dalszego jej ćwiczenia tracą ochotę.

Poruszanie się zaś na gładkiej powierzchni śniegu za pomocą łyży, polega na mało znanych w innych gałęziach ćwiczeń fizycznych ruchach nogi i stopy, a mianowicie na podnoszeniu i opuszczaniu pięty, jakoteż na uginaniu i prostowaniu nóg w stawie kolanowym. Te właśnie ruchy stopy i nogi sprawiają, że łyże a wraz z niemi jadący, posuwają się naprzód z szybkością zależną naturalnie od wprawy jadącego. Chcąc atoli do wprawy tej dojść, zachowywać potrzeba przy nauce pewne reguły, zwłaszcza zaś pamiętać należy, że ruch może odbywać się jedynie w liniach prostych, i że wskutek tego nogi muszą koniecznie stać do siebie zupełnie równolegle, inaczej końce łyż zachodzą na siebie, a wtedy bardzo łatwo się upada, a nadto łamie się łyże; również uważać trzeba, żeby przy bieganiu łyży bezwarunkowo od powierzchni śniegu nie odrywać, a natomiast piętę podnosić a stopę w tył i do przodu na małej bardzo przestrzeni na łyży samej suwać.

Oczywiście, iż suwanie nóg po łyżach i tychże po śniegu, z początku dosyć szybko nuży i męczy, tembardziej, że na równinie tylko ten jeden sposób posuwania się ku przodowi posiadamy, niemniej jednak już po pierwszych zaraz próbach, dochodzimy do tego przekonania, iż po każdym kroku na mocy bezwładności posuwamy się po śniegu o jakie pół metra, co jeszcze stosownem odbiciem się za pomocą drążka zwiększyć możemy.

Nadmienić bowiem muszę, że do pomocy przy bieganiu używamy drążka ostro kutego, zaopatrzonego w dole na 10 cm. od końca w dosyć wielkie kółko (około 12 cm. średnicy), co ma nie dopuszczać tej podporze zanadto głębokiego zapadania się w śniegu.

Nie małą też trudność w bieganiu na łyżach sprawia konieczność zachowywania prostolinijności ruchu i trudność w zwrotach, dlatego dobrze jest, jeżeli uczący się wybierze się zawsze na wielką jakąś przestrzeń wolną od przeszkód, a takich w zimie mamy dużo, że tylko wymienię pola orne grubo śniegiem pokryte.

Co do zwrotów, a mianowicie w prawo lub w lewo i w tył, to możemy je w dwojaki sposób wykonywać, albo — co jest szybsze, lecz trudniejsze i bardzo często z upadkiem połączone — w podskoku w miejscu, albo też, co także dosyć znaczną początkowo nastręcza trudność, w następujący sposób: jeżeli chcemy się zwrócić w prawo, to spierając się na drążku po lewej stronie, podnosimy prawą nogę wprzód do takiej wysokości, by cała łyża znajdowała się w powietrzu a wtedy przez skręcenie całej nogi na zewnątrz, zwracamy przód łyży na prawo, w tej postawie stawiamy nogę na ziemię; następnie zmieniając podpór z lewej na prawą stronę, pod-

nosimy nogę lewą i stawiamy ją równolegle do prawej, przez co obrót jest skończony; gdy się chcemy zwrócić w drugą stronę, robimy zupełnie to samo, tylko przeciwnie, t. j. to, co tutaj wykonano prawą, wykonuje się lewą nogą i t. d. Sposób ten ma tę niedogodność, że trwa znacznie dłużej i że nie można wykonać w ten sposób półobrotu, lecz tylko ćwierć, a gdy nam wypadnie obrócić się wstecz, musimy dwa razy tak manewrować; natomiast dodatnią stroną tej metody jest to, że przy niej noga przyzwyczaja i oswaja się do dźwigania długiej łyży, krępującej stopę z przodu i z tyłu, a jadący nabiera coraz większej pewności i swobody ruchów, bez czego o dalszej nauce jazdy na łyżach mowy być nie może.

Jedną z pierwszych rzeczy, której się także każdy nauczyć musi, jest klękanie na jednem lub obu kolanach nie odpinając łyży, a następnie wstawanie; ćwiczenie to konieczne jest dla każdego jadącego na łyżach, raz dlatego, że nauczy on się schylać ku ziemi, do czego innego sposobu niema, a nadto nabierze dopiero co wspomnianej a tak potrzebnej pewności siebie, a zarazem wprawy w podnoszeniu pięty na samej łyży, co także wielką korzyść przedstawia.

Jak już wyżej wspomniałem, na równinach musimy pracować nogą i stopą, by módz poruszać się i biegać po śniegu; sprawia to wprawdzie dosyć znaczną przyjemność, ale o wiele większego zadowolenia i uciechy doznaje się przy szybkiej jeździe z góry na dół po pochyłościach gór i większych pagórków.

Cztery są metody tego zjeżdżania, mianowicie: 1) albo, co jest najmniej szybkie i przyjemne, siada się na drążku jak na koniu i w tej postawie zjeżdża się na dół, hamując ciągle rosnącą szybkość, 2) albo też zjeżdża się z góry w postawie kucznej, lub 3) klęcznej, lub wreszcie 4) w postawie stojąc. Pierwszy sposób nie jest jednak ani wygodny, ani przyjemny i bezpieczny, i każdy prędko go zarzuca; drugi i trzeci sposób mniej wprawdzie narażają na upadek, ale za to uniemożliwiają skoki, najtrudniejszym zaś, najszybszym, najestetyczniejszym i najmniej krępującym swobodę ruchów, jest sposób czwarty.

Przy jeździe tej, która nieraz odbywa się ze szaloną szybkością, ogromnie trzeba uważać na równoległe ustawienie stóp, gdyż najmniejszy błąd w tym kierunku, natychmiast prowadzi do upadku; najłatwiej zaś utrzymać stopy równolegle, jeżeli łyża znajduje się tuż koło łyży. Postawa sztywna przy zjeżdżaniu na dół jest nieodpowiednią, najlepiej jest stać na nogach lekko w kolanach ugiętych (każdej chwili gotowych do skoku), z tułowiem nieco ku przodowi nachylonym, by uniknąć upadku w tył.

Najważniejszym sposobem unikania i przezwyciężania przeszkód, szczególnie w szybkiej jeździe jest skok, który wykonywany zawsze kucznie i obunóż, a który z powodu nadzwyczaj szybkiego biegu przy odpowiednich warunkach i kilkadziesiąt metrów na długość wynosić może. Skok wymaga długiej, nawet kilku-

letniej wprawy, bardzo szybkiego oryentowania się i pewności w utrzymywaniu równowagi, a najtrudniejszą jego częścią jest sam doskok, przy którym i najwprawniejszym skoczkom bardzo często zdarza się upaść. Tutaj też nadmienić wypada, że owe nieraz zdumiewające wyniki w skoku, zawsze były osiągane na specyalnie do tego celu urządzonych przestrzeniach, na stoku jakiejś góry i t. p. Na wycieczkach atoli może się każdy śmiało zadowolić kilku metrowym skokiem, co w praktyce zupełnie jest wystarczające.

Skoku w wyż na łyżach używa się bardzo rzadko, gdyż jest bardzo trudny, a przeskoczenie przeszkody jakiejś nieco nad meter wyższej, należy do rezultatów bardzo dobrych.

O ile na łyżach na dół posuwać się możemy z błyskawiczną rzec można szybkością, o tyle wspinanie się pod górę wcale wolno się odbywa i dosyć nuży; z powodu bowiem gładkości i długości łyż, nie możemy wspinać się wprost do góry, gdyż albo zesuwamy się w tył, lub też okazuje się we wykonaniu wprost niemożliwem, na pochyłości wprost stopę postawić. Dlatego też pod górę wchodzimy albo w linii łamanej, albo też bokiem, dostawiając jedną nogę do drugiej.

Co zaś się tyczy terenu i jakości śniegu, nadmienić muszę, iż obszerne pagórkowate pole, najlepiej nadaje się do nauki, a najodpowiedniejszym jest śnieg z wierzchu kruptą lodowatą pokryty, a przedewszystkiem głęboki; po śniegu mokrym jazda jest niemożliwą, gdyż ten nabija się u spodu i potem najmniejszy ruch łyż hamuje.

Tych kilka luźnie rzuconych uwag i wskazówek zebranych na podstawie własnego doświadczenia kreślę w tej nadziei, że teraz gdy zbliża się pora śniegu, niejeden może z czytelników zamyśla ćwiczyć się w tym przyjemnym sporcie, a sądzę, że może z pracy mojej, która zupełnie niema pretensyi do nazwy artykułu systematycznego i wyczerpującego przedmiot w zupełności, lecz raczej jest zbiorem poszczególnych spostrzeżeń, wyczyta ciekawą niejedną radę i wskazówkę, która mu się w praktyce przydać może, w nich bodaj coś nie coś pożytecznego dla siebie wyczyta.

Uwagi o skoku

napisał

Dr. St. Rowiński.

(Dokończenie).

Gdyby skok był zawisłym ściśle tylko od mięśni prostujących, to naturalnie po odbiciu musiałyby kończyny dolne w pierwszej chwili lotu pozostać wyprostowane; tymczasem tak nie jest, każdy bowiem skaczący zgina się po odbiciu przynajmniej w stawie biodrowym, jeżeli już nie w stawie kolanowym, a prostuje dopiero w drugiej części lotu, a mianowicie wtedy, gdy ciało

wzniosłszy się do najwyższego punktu, zbliża się napowrót do ziemi i wyłącznie pozostaje pod działaniem siły ciężkości.

Te okoliczności przemawiają za zdaniem, że przy skoku obok mięśni prostujących, współdziałają także zginacze, co dowodzi tem samem raczej słuszności zapatrywań Ferry d'Esclauda, oraz Dollego, aniżeli przestarzałych poglądów Borellego.

Otóż z teoryi, jaką ci dwaj pierwsi uczeni stworzyli, wynika, że istota skoku polega na tem, aby prężność skurczonych po odbiciu mięśni prostujących, nietylko przypadła na ten moment, gdy ciało nasze staje się bezwładną sztywną masą, lecz by ona z momentu tego jak najlepiej skorzystała i jak najskuteczniej przeniosła swe działanie na sam punkt ciężkości skaczącego; gdy zaś wspomniany moment może trwać ledwo mgnienie oka, przeto jednym z najpierwszych warunków skoku jest szybkość, z jaką mięśnie prostujące działać muszą i czy dopiero co wspomniana prężność zdoła skorzystać z właściwej chwili, czy też poza nią się przeciągnie. I tu się otwiera pole dla naszej energii i woli; od tych czynników bowiem zależy głównie, czy mięśnie nasze z błyskawiczną szybkością wrócą do swego pierwotnego położenia i stanu, czy też z powodu ospałości stosunkowo więcej czasu na to spotrzebują. W pierwszym wypadku moglibyśmy mięśnie porównać z nową silną sprężyną, którą ściśniętą w dłoni ledwo utrzymać można, w drugim zaś ze starą zużytą, która zgnieciona silnie, ledwo wyprostować się zdoła.

Ba — ale mógłby ktoś myśleć, stosując to porównanie żywcem, że raczej siła mięśni, a nie energia i wola skaczącego na wynik skoku wpływa.

Że jednak tak nie jest, niech pouczy przykład:

Niejednokrotnie miałem sposobność zauważyć, że u dwóch ludzi, którzy i budowę mieli podobną, i ciężar jednaki, i siłę względnie równą, a nadto równie długi czas ćwiczyli, jeden lepiej skakał drugi gorzej; również często widziałem, że nawet ten kto nietylko na pozór, ale i w rzeczywistości gorsze warunki do skoku posiadał, skakał daleko wyżej i dalej od swych współćwiczących. Czemże to wytłómaczyć. Laik odpowiedziałby mi na to, że jeden z nich jest zgrabniejszy, a drugi mniej. Słuszna to odpowiedź, ale o tyle, o ile się przez zgrabność rozumie większy zasób energii i woli. One tu główną odgrywają rolę, siła mięśnia zaś, jak z przykładu widzimy, poboczną, to też nic dziwnego, że przy skoku, który wymaga szybkiego zoryentowania się, szybkiej decyzyi, przy którym trzeba wlać całą energię, na jaką się jednostka zdobyć może w odbicie — ten, który ma większy zasób tej energii i woli, góruje nad ociężałym, powolnym i mniej rzutkim.

Wykazawszy, o ile mi się zdaje, dostatecznie, znaczenie tych dwóch czynników przy wykonywaniu skoku, muszę, chcąc udowodnić, że żadne inne ćwiczenie nie da się porównać ze skokiem, o ile chodzi o wyrobienie w sobie energii i woli, odpowiedzieć na dwa jeszcze pytanie, a mianowicie:

Czy ten, kto niema wrodzonej tej energii i woli, może je sobie wyrobić, uprawiając skok?

Czy nie możnaby za pomocą innych ćwiczeń, równie dobrze, a może nawet lepiej, dojść do tego celu?

Co się tyczy pierwszej kwestyi, to jasnem jest, że, jak dźwigając ciężary, wzmacniamy i wyrabiamy sobie mięśnie ramienia, przedramienia i t. d., które są przy tem ćwiczeniu czynne, tak samo możemy zyskać i zwiększyć zasób energii i woli przez uprawianie skoku, skoro ćwiczenie to bez współudziału tych czynników pomyśleć się nie da.

Co do drugiego pytania, to zdaje mi się, że każdy zastanawiający się głębiej nad istotą ćwiczeń, na nie przecząco odpowie, już choćby dlatego, że wie, iż prawie przy każdem innem ćwiczeniu, brak energii i woli zastąpić można w części siłą mięśni, przy skoku zaś nigdy.

Przytoczone tu okoliczności, przekonają chyba każdego o wartości ćwiczenia skoku i zachęcą może kogo z tych, co dotąd go lekceważyli, do poświęcenia mu więcej czasu i uwagi. Energia i wola są przecież potrzebne i bardzo pomocne przy każdem ćwiczeniu, obudzają one drzemiącą siłę mięśni naszych, pomagają i zmuszają do przezwyciężania wszelkiego oporu i do wykonywania tego, cośmy zamierzyli; przydatne one są tak dobrze temu, kto olbrzyma na drążku, jak i temu, co wychwyt na poręczach, lub cokolwiek innego wykonać pragnie, a kto je sobie przy skoku wyrobi, ten może być pewny postępu w każdym kierunku gimnastyki.

Kto nie wierzy, niech baczy na swych współćwiczących, a przekona się, że ten, co celuje w skoku, celuje w każdem ćwiczeniu. Przekonałem się już tylokrotnie o nieomylności tego spostrzeżenia, że obecnie, gdy przeprowadzam pomiar siły z nowo wstępującymi do Towarzystwa członkami lub uczniami, z góry już sądząc ze skoku, przepowiedzieć mogę, kto szybkie będzie czynił postępy w gimnastyce.

Załatwiwszy się w ten sposób z kwestyą znaczenia skoku, pragnę dalsze uwagi poświęcić sposobowi, w jaki on bywa u nas uprawiany i nauczany.

W każdym prawie podręczniku fachowym czytamy, że gimnastyka obok wielu innych zalet, ma znaczenie wielkie dla życia codziennego, w którem zastosowana być może. Już-ci że to prawda, zwłaszcza zaś co do skoku, bo czyż jest drugie jakieś ćwiczenie, któreby się nam tak często w praktyce przydać mogło? Ale jeżeli tak się rzecz ma, to nauczenie i uprawianie skoku, winno liczyć się z tymi względami, dążyć do tego, byśmy ze skoku, w którym nabraliśmy wprawy na boisku lub sali, korzystać mogli w naturze.

Tymczasem inaczej się dzieje — najlepszy skoczek w zastępie, baranieje, że się tak gminnie wyrażę, przed lada płotem lub rowem. A dlaczego? gdzie tkwi przyczyna złego? oto w używaniu niepotrzebnego mostka i w tem, że zamiast przez stałe przeszkody, skacze się u nas przez sznurek.

Czasby był jednak zarzucić jedno i drugie; w niektórych krajach, jak np. w Anglii, mostek należy już obecnie do zabytków archeologicznych, za przykładem Anglików idą i inne narody, czego dowodem, że przy międzynarodowych zawodach, używanie mostka już wykluczone, a u nas ma on ciągle takie samo prawo obywatelstwa jak przed dziesiątkami lat. Nie przeczę, że przy niektórych ćwiczeniach, na stole lub innym przyrządzie, trudnoby się było obejść bez mostka sprężystego, ale poco używać zwykłego mostku przy skoku w wyż lub dal, kiedy się bez niego zupełnie dobrze obejść można — tego nie wiem; boć to, że znaczy miejsce odbicia, wcale za jego używaniem nie przemawia, gdyż można je znaczyć inaczej, np. kredą na podłodze i t. p.

Również niema najmniejszej racyi używanie sznurków jako przeszkody, gdyż przy skoku przez nie czujemy się zanadto bezpieczni i nie wyrabiamy w sobie wcale tej przytomności umysłu i odwagi, jaka jest potrzebna przy skoku przez rzeczywistą przeszkodę, gdzie nawet lekkie zawadzenie nogą, na upadek i to nieraz przykry narazić nas może. Ponieważ atoli urządzanie rzeczywiście stałych przeszkód pociągnęłoby za sobą znaczniejsze koszta, przeto należy uciec się na razie do najprostszego sposobu i zastępować dotąd u nas używane sznurki za pomocą lasek drewnianych, spoczywających lekko na zatyczkach wetkniętych w stojaki.

Zarzucając używanie mostków jako wprost niepotrzebnych, a wprowadzając w miejsce sznurków przynajmniej laski drewniane, jako imitacyę stałej przeszkody, zbliżymy się więcej do natury, nadamy skokowi uprawianemu w sali lub na boisku, charakter ćwiczenia praktycznego, co w codziennem życiu nieraz nam się przydać może, a nadto nie zostaniemy w tyle za innymi narodami w tem, co rzeczywiście jest lepsze i pożyteczniejsze.

Kończąc kilka tych luźnych uwag, opartych częścią na własnych spostrzeżeniach, częścią na doświadczeniach i zdaniach osób, którzy nad istotą skoku i jego wpływem się zastanawiali, podaję dla zachęty i dla wykazania, do czego praca i ćwiczenie doprowadzić mogą, kilka przykładów najlepszych skoków (p. Nr 2 i 3 »Turnera« z r. 1896):

Skok w wyż.

1	m.	95	cm.	bez mostka		w r.	1890	(zawodowiec) Joe Darley.
1	»	93	»	»	» 8/X	»	1887	amator W. P. Page.
1	»	90	»	»	» 5/V	»	1880	» P. Davin.
1	»	96	»	z mostkiem	10 cm.	»	1893	» Hueppe [1]).
1	»	95	»	»	» »	»	1888	» N. N.

Skok w dal.

8	m.	96	cm.	w r.	1874	amator	Hovard.
7	»	15	»	»	1892	»	Fry.

[1]) Hueppe, obecnie profesor wszechnicy, Niemiec, w Pradze przeskoczył swego czasu przez dwa konie do wozu zaprzężone, na ulicy stojące.

7 m. 08 cm.		w r.	1893	amator	Ford	bez mostka.
7 » 02 »	13/X	»	1883	»	P. Davin	» »
7 » 01 »		»	1885	»	M. Melone.	

PRZYKŁADY.

A. PORĘCZE.

Podpory i zmiany tychże w miejscu i w wywijaniu

ułożył **Zyk.**

Skrócenia: podpór = pdp., ramię = r., noga = n., prawy = p., lewy = l.

ZASTĘP IV.

1. Pdp. leż. przodem — l. r. podnieś w pion — wróć — to samo p. r.
2. Pdp. leż. tyłem — l. n. podnieś — wróć — to samo p. n.
3. Pdp. leż. przodem — chwyt oburącz za p. por., obie nogi na l. por. — wróć — przeciwnie.
4. Pdp. leż. tyłem — chwyt oburącz za p. por., obie nogi na l. por. — wróć — przeciwnie.
5. Pdp. leż. przodem — chwyt oburącz za p. por. — p. r. podnieś w pion — wróć — przeciwnie.
6. Pdp. leż. przodem — zamachem pdp. leż. tyłem — przeciwnie.
7. Pdp. leż. tyłem — pdp. leż. tyłem o ram. ug. — pdp. leż. na barkach.
8. Pdp. leż. przodem — l. r. i p. n. podnieś — wróć — przeciwnie.

ZASTĘP III.

1. Pdp. leż. przodem — pdp. leż. o ram. ug. — powrót.
2. Pdp. leż. tyłem — l. r. i p. n. podnieś — wróć — przeciwnie.
3. Pdp. leż. przodem — pdp. leż. na przedbarkach naprzemianrącz — powrót rzutem naprzemianrącz.
4. Pdp. leż. tyłem — zamachem pdp. leż. przodem o ram. ug. — o ram. prost. — przeciwnie.
5. Pdp. leż. przodem — pdp. leż. na przedbark. równorącz — powrót rzutem równorącz.
6. Pdp. leż. przodem — podpór leż. na barkach (uginając ramiona) — powrót rzutem równorącz.
7. Pdp. leż. tyłem — pdp. leż. na przedbark. równorącz — powrót rzutem równorącz.
8. Pdp. o ram. prost. — pdp. na p. przedbarku — powrót rzutem — przeciwnie.

ZASTĘP II.

1. Pdp. o ram. prost. — pdp. o ram. ug. — powrót.

2. Pdp. o ram. prost. — pdp. na przedbarkach npmrącz — powrót rzutem naprzemianrącz.

3. Pdp. leż. przodem — l. r. na biodro — pdp. leż. o ram. ug. 1-rącz — o ram. prost. 1-rącz — przeciwnie.

4. Pdp. o ram. ug. — pdp. na barkach tyłem — powrót ciągiem — pdp. o ram. prost.

5. Pdp. o ram. prost. — o ram. ug. — l. r. na biodro — powrót — przeciwnie.

6. Pdp. leż. tyłem — pdp. leż. na barkach — powrót rzutem npmrącz.

7. Pdp. o ram. prost. — pdp. na przedbark. równorącz — wywijanie — w tylnym zamachu pdp. o ram. prost.

8. Pdp. o ram. prost. — pdp. na barkach przodem — powrót rzutem równorącz.

ZASTĘP I.

1. Pdp. o ram. prost. — wywijanie — w tylnym zamachu ugnij ram., w przednim prostuj.

2. Pdp. o ram. prost. — pdp. na przedbark. równorącz — wywijanie — w przednim zamachu pdp. o ram. prost.

3. Pdp. o ram. prost. — wywijanie — w przednim zamachu pdp. przewrotny na barkach — wychwyt do ram. prost.

4. Pdp. o ram. prost. — pdp. na barkach przodem równorącz — wywijanie — w tylnym zamachu pdp. o ram. prost.

5. Pdp. na p. barku przodem i o l. r. ug. — p. r. ugnij do pdp. o ram. ug., l. r. prostuj do pdp. na barku tyłem — odwrotnie.

6. Pdp. o ram. prostych — wywij. — w tylnym zam. pdp. na barkach przodem, w przednim wychwyt do ram. prost.

7. Pop. o ram. prost. — wywij. — w tylnym zamachu ram. ugnij i prostuj, w przednim to samo.

8. Pdp. leż. przodem — pdp. leż. na barkach (o wyprężonych ram.) — powrót ciągiem o ram. prostych.

B. KOŃ WZDŁUŻ BEZ ŁĘKÓW.

Woltyże odwrotne *)

ułożył H. Gąsiorowski.

ZASTĘP III.

Wszystkie woltyże na grzbiecie konia.

1. Przedmach.
2. Wsiad spojony na l. bok — zesiad w lewo.

---

*) Wszystkie woltyże wykonywać należy z lewego boku konia; odbicie lewą nogą — podpór prawą ręką.

3. Wsiad spojony na wierzch konia — pdp. leż. tyłem — zeskok w prawo.

4. Przedmach do pdp. leż. tyłem — wsiad okrakiem — zesiad zawrotny.

5. Wsiad okrakiem — zesiad odwrotny.

6. Przedmach do pdp. leż. tyłem — wsiad okr. z $^1/_2$ obrotem w prawo — zesiad odwrotny,

7. Wsiad okrakiem z $^1/_2$ obrotem w prawo — zesiad zawr. w prawo.

8. Wsiad spojony na prawy bok — zesiad w prawo.

ZASTĘP II.

Wszystkie woltyże w siodle.

1. Przedmach.

2. Wsiad okrakiem — nożyce odwr. — zesiad zawrotny.

3. Wsiad spojony na prawy bok — zesiad odwrotny ponad lewy bok.

4. Wsiad okrakiem z $^1/_2$ obrotem w prawo — zesiad zawr. z $^1/_2$ obrotem.

5. Przedmach do pdp. leż. tyłem — rozkrocznie do pdp. leż. przodem — zeskok w prawo.

6. Wsiad spojony na p. bok z $^1/_2$ obr. w prawo — zesiad odwrotny w prawo.

7. Odwrotka.

8. Odwrotka z $^1/_4$ obr. w lewo do pdp. przodem — zeskok odmachem wstecz.

ZASTĘP I.

1. Wsiad okrakiem na kark — pdp. leż. przodem — zeskok rozkroczny w przód.

2. Wsiad spojony na l. bok — zesiad ponad p. bok z $^1/_2$ obr. w lewo do pdp. przodem — zeskok w bok.

3. Wsiad nożycowy (obr. w lewo).

4. Wsiad spojony na wierzch konia z $^1/_2$ obr. w prawo.

5. Odwrotka olbrzymia (w przód ponad kark).

6. Odwrotka ponad kark z $^1/_4$ w lewo do zeskoku — odwrotka ponad kark.

7. Koło odwrotne do siadu (nogi ponad l. i p. bok do siadu na l. bok, twarzą do mostka).

8. Koło odwrotne do zeskoku.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczhy »Sokół« nr. 11 zawiera: Do pracy! — O znaczeniu ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowego i chorego organizmu. — Zlot Sokołów okręgu krakowskiego w Wadowicach (Dokończenie). — Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości (C. d.). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku polskich gimn. Tow. sokolich w państwie niemieckiem. — Kronika. — Konkurs. — Inseraty.

»Sokół amerykański« nr. 12 zawiera: Z końcem wieku. — Trzeci zlot Z. S. P. w Ameryce północnej. — Odezwa lekarzy polskich. — O doniosłości oświaty, przez W. Leitgebra. — Do braci Sokołów, M. Bałuckiego. — Z Filadelfii. — Dział Cyklistów. Sprawy Z. S. P. w Ameryce.

»Sokół amerykański« nr. 1 zawiera: Od redakcyi. — Regulamin dla okręgów Z. S. P. w Ameryce. — Protokół z obrad III. zlotu. — Ćwiczenia na poręczach, przez A. Durskiego. — Kilka słów o zachowaniu zdrowia, przes dra Sieminowicza. — Wydziały gniazd. — Sprawy Z. S. P. w Ameryce. — Ogłoszenia.

»Koło« nr. 21 zawiera: Rower Swatem, komedyjka dra Rafa. — Budowa toru lwowskiego Klubu cyklistów, napisał M. Huber. — Korespondencye. — Jarmark na Dynasach. — Odpowiedź p. Mańkowskiemu. — Kronika warszawska. — Kronika.

»Koło« nr. 22 zawiera; Rower Swatem. — Notatki z podróży na kole, napisał Wł. Mianowski. — Nowe patenta. — Figiel kolarski. — Korespondencye. — Trzy królestwa. — Nasze pisma codzienne wobec cyklistyki. — Zola a koło. — Kronika.

»Sokol« nr. 11 zawiera. Památce Jindřicha Fügnera. — Na jich slovanský, Vzpominka na výpravu do Celje. — O výchově žemeslného dorostu v jednostách sokolských, F. Mazek. — Tělocvična Sokola v Kladně. — Několik časových otázek tělocvičných od dra med. F. A. Schmidta. — Hygiena a školský tělocvik v Rusku, nap. dr. E. Witte. — XXIV. sjezd gymnastů belgických v Brusselu. — Zpráva o III. sjezdu coropských svazů tělocvičných v Brusselu ve dnech 3., 4., a 5. července 1897. — Sokolstvo v království Českém r. 1896. — Besidka Sokolska. — Zprávy jinonárodni. — Zprávy slovanské. — Různé zprávy.

»Věstnik Sokolský« nr. 29 zawiera: K činnosti v zimnim obdobi, nap. V. Kukaň. — Zprávy. — Cvičebni Večery: Hrazda (doskočná). — Komiháni ve visu pobok. — Methodika tělocviku sokolského, nap. J. Klenka. — Různosti.

»Věstnik sokolský« nr. 31 zawiera: Fügner. — Zprávy. — Cvičebni Večery: Cvičeni s tyčemi, nap. J. Klenka. — Kůň na šiř. Mety odbočmo, nap. Vaniček. — Methodika tělocviku sokolského. — Různosti.

»Věstnik Sokolský« nr. 32 zawiera: K činnosti v zimnim obdobi. — Zprávy. — Cvičebni Večery: Cvičeni prostná z činkami, nap. J. Klenka. — Hrazda (doskočná). Obraty ve visu. — Cvičeni pro dorost, nap. J. Klenka. — Různosti.

KRONIKA.

Z końcem roku. Wraz z grudniowym numerem zamykamy pierwszy rok naszego wydawnictwa. Dziękując tedy wszystkim naszym współpracownikom i prenumeratorom za pomoc i poparcie w r. 1897, prosimy o dalszą pamięć w roku przyszłym.

Odpowiedź »Przewodnikowi gimnastycznemu«. Przypominają sobie zapewne nasi czytelnicy wzmiankę uczynioną w nrze 9. i 10. naszego pisma o zlocie w Tarnopolu. W pierwszym z nich donosiliśmy, że krótkiego opisu zlotu w Tarnopolu podać obecnie nie możemy, gdyż przysłano go nam już po złożeniu numeru. W drugim zaś wydrukowaliśmy: »Zlot w Tarnopolu zapowiedziany na początek lipca b. r. nie odbył się. Jak się od naszego sprawozdawcy dowiadujemy, odwołano go z powodu małej ilości zgłaszających się do udziału w ćwiczeniach«. Zachodzącej między temi dwoma wzmiankami sprzeczności nie wyjaśniliśmy raz dlatego, ze żal nam było miejsca poprostu na zamieszczanie w dość szczupłem piśmie naszem rzeczy, które czytelników naszych wcale a wcale interesować nie mogą, a powtóre dlatego, że nie chcieliśmy sami poruszać kwestyi, co do której nie wiedzieliśmy, czy istnieje wina po czyjej stronie, czy nie. Skoro jednak poruszył ją »Przewodnik gimnastyczny« i zwrócił się do nas z zapytaniem w tej sprawie, przeto należy mu się odpowiedź.

Otóż z końcem miesiąca września, kiedy już numer 9. był w druku, nadszedł do naszej redakcyi list, podpisany pseudonimem »druh z Tarnopola«, a zawierający bardzo pobieżny, bo ledwie przyjazd drużyn sokolich i ćwiczenia wspólne przerwane deszczem obejmujący opis »zlotu okręgu tarnopolskiego«. Z opisu tego nie skorzystaliśmy raz dlatego, że nadszedł za późno, a nadto dlatego, że byliśmy co do niego w wątpliwości, wobec wzmianki, zamieszczonej w »Przewodniku« str. 85. Zwróciliśmy się tedy przedewszystkiem do druha naczelnika tarnopolskiego Dubelskiego z zapytaniem w tej sprawie, a on nam wyjaśnił, że w Tarnopolu zlot rzeczywiście do skutku nie przyszedł, że natomiast odbyły się ćwiczenia kilku gniazd z okręgu tarnopolskiego w Zbarażu i że autor listu chyba te ćwiczenia uważał za zlot okręgu tarnopolskiego. Nie wdając się w dalsze roztrząsanie tej sprawy i pozostawiając sądowi czytelników ocenienie, czy w danym wypadku zachodziło nieporozumienie, czy też rozmyślne usiłowanie wprowadzenia nas w błąd, dziękujemy »Przewodnikowi« — zwłaszcza w tym drugim wypadku — że po koleżańsku ujął się za nami i napiętnował jak należy szkodliwych improwizatorów i tych, którzy pismo, szczerze dla dobra społeczeństwa pracujące, na śmieszności narazić chcieli.

Ćwiczenia publiczne kobiet. Nr. 32 »Vestnika sokolskiego« podaje do wiadomości czytelników, że w grudniu 1898 r. odbędzie się zjazd oddziałów kobiecych czeskich towarzystw gimnastycznych. Na program popisu publicznego, który będzie miał miejsce w sali pragskiego »Sokoła«, złożą się: ćwiczenia wspólne, ćwiczenia na przyrządach, reje, gry i różności.

Jak się z innych czasopism dowiadujemy, to pierwszy podobny zjazd kobiet miał już miejsce w roku bieżącym w Niemczech; odbył się on w Schmöllu w dniu 19. września jako pierwszy zjazd okręgowy kobiet gimnastyków. Wzięło w nim udział 300 uczestniczek, z czego aż 234 stanęło do ćwiczeń wspólnych, na przyrządach, gier i różności. Wszystkie ćwiczenia odbyły się pod gołem niebem przy udziale bardzo licznej publiczności, która wcale niezłe produkcye kobiet oklaskami nagradzała.

Doroczne zawody węgierskiego »Magyar Athletikai Club« odbyły się w d. 3. września b. r. przy licznym udziale publiczności, która z prawdziwym entuzyazmem śledziła walki przedstawicieli czeskich, węgierskich i niemieckich klubów sportowych.

Pomijając szczegółowy opis tych zawodów, poprzestajemy na podaniu najważniejszych rezultatów. I tak w biegu na 100 zwyciężył Węgier Koppan z klubu Utro Eguesulel, który w 10 m. $^2/_5$ sek. pierwszy przybył do mety. W biegu na $^1/_4$ mili ang. odniósł zwycięstwo A. Gérenster, lecz ponieważ przekroczył ustanowiony czas 55 sek. — przeto nie przyznano mu słynnej nagrody Adrassego. W rzucaniu dyskiem osiągnął najlepszy rzut 30 m. 82 cm. A. Svoboda z czeskiego klubu Sparta.

Największy skok w dal. Pisma sportowe angielskie donoszą, że przy tegorocznych zawodach Collegium Franglingham przeskoczył dziewiętnastoletni młodzieniec, nazwiskiem H. A. Jones, bez użycia mostka przestrzeń 23 stóp $6^1/_2$ cala, co, licząc 30 cm. na stopę, równa się 7 m. 15 cm.

Jeżeli wieść ta jest prawdziwą, to osiągnął H. A. Jones rekord światowy w skoku w dal, stworzony w r. 1893 przez Amerykanina nazwiskiem C. B. Fry.

Park dra Jordana w Rzeszowie. Ze źródła bardzo wiarygodnego dowiadujemy się, że rada miejska w Rzeszowie uchwaliła w miesiącu listopadzie 1897 otworzyć w roku jubileuszowym 1898 park na wzór parku dra Jordana w Krakowie pod imieniem cesarza Franciszka Józefa I. Obszar dwumorgowy już kupiony i kroki wstępne poczynione.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.

Tydzień	Lekcya	Zastęp I.	Zastęp II.	Zastęp III.	Zastęp IV.
VII.	*a.*	**Poręcze** (w środku) 1. wspierania — wytrzymania 2. poch., posk. — zm. podp. — wolt. okr., rozkr. 3. wspier. — przewr., przerzuty 4. wytrzym. — przeskoki	**Kładki** 1. pochody z laską żel. 2. mocowania — wymijania 3. wyskoki — przekr. — przesk. 4. ćwicz. wolne	**Drążek** 1. pochody — obroty 2. zm. zwiesz. — wymyki 3. zm. zwiesz. — obroty 4. wspier. przedud. — podm. ponad sznur.	**Koń** (wszerz) 1. w. odboczne 2. » okr. — kuczne 3. » kucz. — okroczne 4. » odwr. — okroczne
	b.	**Drążek** 1. wymyki — podm. ponad sznur 2. most. spr.: skok dos. — wychw. — podm. ponad sznur 3. dr. po piersi: wym. — w. odb. kucz. okr. — kołowr. 4. m. spr.: wolt. okr. — odb. — zawr.	**Mocowania — zapasy**	**Orczyk** 1. huśtania 2. or. po biodra: wolt. — postawy zwiesz. na or. 3. wymyki 4. or. po biodra: wolt. — postawy zwiesz. na or.	**Różności**
	c.	**Orczyk** 1. wspier. przedud. 2. huśtania — obroty 3. wspier. z zamachu 4. wspier. przedud.	**S k o k** 1. z pomostu w wyż 2. w wyż 3. w głąb 4. »	**Poręcze** (z boku) 1. wolt. kuczne 2. » odboczne 3. » zawr. — odwrotne 4. » odwr. — okroczne	**Ciężary**
VIII.	*a.*	**Drabina** (pion.) 1. pochody — poskoki 2. zm. zwiesz. — pochody 3. wstęp. — obr. — poskoki 4. pochody — wytrzymania	**Kozioł** (wszerz) 1. w. okr. — zawrotne 2. » odb. — zawrotne (bez most.) 3. » przerz. — kuczne 4. » kucz. — okroczne	**K ó ł k a** 1. woltyże 2. wspier. przedud. 3. wspier. ciągiem 4. wytrzym. — woltyże	**S k o k** 1. z pomostu w wyż 2. » w dal 3. » w bok 4. o tyczce w wyż
	b.	**Poręcze** (na końcu) 1. wolt. odwr. — okroczne 2. wolt. okr. — wytrzymania 3. wspier. — wolt. okr., rozkr. 4. wolt. okr. — odwrotne	**Piramidy** 1. w zastępie 2. trójkowe 3. piątkowe 4. w zastępie	**Drążek** 1. zm. zwiesz. — wytrzym. 2. dr. po piersi: nauka przemyku 3. zm. zwiesz. — wymyki 4. dr. po piersi: nauka przemyku	**Kozioł** 1. wsz. w. okr. — odwrotne 2. wzdł. w. rozkr. (w dal) 3. wsz. w. kuczne (m. spr.) 4. wzdł. w. przerz. — rozkr.
	c.	**K ó ł k a** 1. zm. zwiesz. — wytrzymania 2. wspier. w zamachu 3. wymyki — wytrzymania 4. huśt. — obr. — zm. zwiesz.	**Koń** (wzdłuż b. ł.) 1. w. kuczne — chyłkiem 2. » rozkroczne (m. spr.) 3. » rozkr. — przerzutne 4. » przerz. — rozkr. (m. spr.)	**Drabina** (skoś. ze sp.) 1. wstęp. — pochody 2. pochody — wytrzymania 3. wstęp. — poch. — zm. zwiesz. 4. pochody, poskoki	**Stół** (wszerz) 1. w. zawrotne 2. » zawr. — odboczne 3. » zawrotne 4. » zawr. — odb. — odwrotne
IX.	*a.*	**Drążek** 1. wspier. rzutem i zamachem 2. wspier. zam. — kołowroty 3. m. spr.: skok dos. — wsp. przedud. 4. obr. — wsp. rzutem	**Drabina** (poz. z wierz.) 1. podp. leż. — poch., poskoki 2. » — poch., — obroty 3. » — zm. podp. — pochd. 4. » — poch., poskoki	**Poręcze** (w środku) 1. zm. podporów 2. zm. zwieszeń — wspier. 3. wspierania — przeskoki 4. zm. podp. — poch. (n. k. wol. okr.)	**S k o k** 1. o tyczce w dal 2. o tyczce w głąb 3. w wyż i w dal 4. w dal (bez mostka).
	b.	**Poręcze** (w środku) 1. wymyki — przewroty 2. wymyki — zm. pdp. — przeskoki 3. wywij. — zm. podp. — przeskoki. 4. wyw. — zm. podp. — poch. posk.	**S k o k** 1. o tyczce w dal 2. z pomostu w dal 3. w wyż (most. spręż.) 4. w wyż	**Ż e r d ź** 1. II zm. zwieszeń 2. II zm. zwiesz. — chw. do wspin. 3. rząd: ćw. towarz. 4. I wspinania	**Koń** (wzdłuż b. ł.) 1. w. rozkroczne (m. spr.) 2. » kuczne 3. » rozkroczne (m. spr.) 4. » kuczne
	c.	**Drążek** 1. przemyki — wychwyty 2. wywij. — obr. — wymyki 3. wym. zam. — wolt. okr., kucz. 4. wsp. zam. — woltyże — kołowr.	**Stół** (wszerz) 1. w. zawr. — odb. — odwrotne 2. » » » 3. » » » 4. » kucz., krocz. i chyłkiem	**Drążek** 1. wsp. przedud. 2. dr. po piersi: wsp. przedud. — kołowroty 3. obr. — wspier. przedud. 4. most. spr.: wysk. do pdp. — wolt.	**Drabina** (poz. z wierz.) 1. podp. leż. — pochody 2. » » — pochody — obroty 3. » » — zm. pdp. — pochd. 4. » » — poch., poskoki
X.	*a.*	**Lina** (skośna) 1. wspinania — wytrzym. 2. wspinania 3. wspinania — wytrzym. 4. wspinania	**Kozioł** (wzdłuż) 1. skok lotny: w. rozkr. (m. spr.) 2. w. rozkr. (sznur p. kozł.) 3. » kucz. (m. spr. — sznur za kzł.) 4. » odwr. — okr. — wytrzym.	**Koń** (wszerz) 1. w. zawrotne 2. » » 3. » zawr.-okroczne 4. » kuczne	**Piramidy** 1. w zastępie 2. dwójkowe 3. trójkowe 4. w zastępie
	b.	**Orczyk** 1. huśtania — zm. zwiesz. 2. wspier. w zamachu 3. obr. w huśtaniu — wymyki 4. wymyki — kołowroty	**Koń** (wszerz) 1. w. przewr. — przerzutne 2. » kucz. — okroczne 3. » rozkr. — przerzutne 4. » odb. — okroczne	**K ó ł k a** 1. wywijania 2. huśtania — obroty 3. wytrzymania — zm. zwiesz. 4. wspier. ciągiem	**S k o k** 1. w wyż (most. spręż.) 2. w dal 3. o tyczce w wyż 4. z pomostu w wyż
	c.	**Drążek** 1. wytrzymania 2. wspier. rzutem — wychw. 3. wspier. ciąg. — podm. 4. wsp. ciąg. — wytrzym.	**S k o k** 1. w wyż (most. spręż.) 2. o tyczce w głąb 3. z pomostu w bok 4. przelotny	**Poręcze** (na końcu) 1. wymyki 2. wolt. okr. — odwrotne 3. wolt. odwr. — okroczne 4. wolt. okr. — odwrotne	**Krążnik** 1. chody i biegi 2. ćw. towarzyskie 3. chody i biegi 4. ćw. towarzyskie
XI.	*a.*	**Poręcze** (z boku) 1. wolt. zawr. — okr. — odwrotne 2. » » — okr. — zawrotne 3. » odwr. — wytrzymania 4. » zawr. (odwr.) — zm. podp. — przesk.	**Różności**	**Drążek** 1. wywij. — obroty 2. zm. zw. — wsp. ciągiem 3. wywij. — zm. zw. — pochody 4. zm. zwiesz. — wymyki	**Kozioł** (wzdłuż) 1. w. rozkr. w wyż (m. spr.) 2. » okr. — rozkroczne 3. » rozkroczne (m. spr.) 4. » kuczne
	b.	**K ó ł k a** 1. wspier. przedud. 2. huśtania — woltyże 3. wywij. — zm. zwiesz. 4. skok ponad sznur	**Ciężary**	**Orczyk** 1. wspier. przedud. 2. wywijania 3. huśtania — zm. zwiesz. 4. obr. — wspier. przedud.	**S k o k** 1. w dal i w wyż 2. w wyż i w dal 3. w dal 4. w wyż i w dal
	c.	**Drążek** 1. wymyki — kołowroty 2. most. spr.: wysk. — odm., podm. 3. wymyki — wytrzym. 4. wym. zam. — odm.	**Drabina** (skoś. z wierz.) 1. wstęp. — poch., poskoki 2. » » » 3. » » » 4. » » »	**L i n a** 1. chwyty do wspin. — zm. zwiesz. 2. wspinania (lina skoś.) 3. zm. zwiesz. — chwyty do wsp. (l. sk.) 4. chw. do wsp. — wspinania	**Mocowania — zapasy**
XII.	*a.*	**Poręcze** (w środku) 1. wywij. — zm. pdp. — poch., poskoki 2. wspier. — wolt. zawr., odwr. 3. wolt. okr. — zm. podp. — wolt. zawr. 4. wspier. — przewr. — przesk.	**S k o k** 1. w dal i w wyż 2. w dal 3. w wyż i w dal 4. o tyczce w wyż	**Drążek** 1. wspier. rzutem 2. wym. — wolt. okr. 3. wspier. ciągiem 4. wspier. rzutem	**Koń** (wszerz) 1. w. okroczne 2. » odboczne 3. » odwrotne 4. » rozkroczne
	b.	**Ż e r d ź** 1. I wspinania 2. II wspinania 3. II wspinania — wytrzymania 4. rząd: ćw. towarz.	**Stół** (wzdłuż) 1. w. przewr., przerzutne 2. » przerz. — wytrzymania 3. » przerz. — kuczne 4. » przewr., przerzutne	**Poręcze** (w środku) 1. wytrzymania 2. zm. podp. — obroty 3. wywij. — zm. podp. 4. wolt. kucz., rozkr., odb.	**S k o k** 1. w dal wgłąb 2. w wyż 3. w wyż (bez mostka) 4. o tyczce w głąb
	c.	**Krążnik** 1. chody i biegi 2. ćw. towarzyskie 3. chody i biegi 4. ćw. towarzyskie	**Koń** (wzdłuż z ł.) 1. w. odboczne 2. » zawrotne 3. » odwrotne 4. » okr. — odboczne	**K ó ł k a** 1. huśtania 2. wywijania 3. skok ponad sznur 4. huśtania — zm. zwiesz.	**Drabina** (skoś. z wierz.) 1. wstęp. — pochody 2. » » 3. » » 4. » »
XIII.	*a.*	**Drążek** 1. obroty w zam. — wychwyty 2. wydźwigi — wytrzymania 3. ćw. dwójk. — obr. w zam. — wsp. wychw. 4. wywij. — zm. zw. — wychw.	**Kozioł** (wzdłuż) 1. w. przerz. — kuczne 2. sk. lotny: w. rozkr. (m. spr.) 3. w. przewr., przerz. 4. w. rozkr. (m. spr. — sznur p. kzł.)	**Drążek** 1. obroty — zm. zwiesz. 2. poch. posk. — zm. zwiesz. 3. dr. po piersi: wym. — kołowr. 4. wywij. — zm. zwiesz. — obr.	**Stół** (wzdłuż) 1. w. kuczne 2. » przerz. — kuczne 3. » kucz. — rozkroczne 4. » kucz. — przerzutne
	b.	**Poręcze** (na końcu) 1. wspierania — wolt. okroczne 2. wolt. okr. — odwrotne 3. » odwr. — wytrzymania 4. » zawr. — przerzutne	**S k o k** 1. w dal — wgłąb 2. w wyż i w dal 3. o tyczce w wyż 4. w dal (bez mostka)	**Orczyk** 1. skok ponad sznur 2. wymyki — woltyże 3. or. po biodra: woltyże 4. skok ponad sznur	**Koń** (wszerz b. ł.) 1. w. odboczne 2. » rozkroczne 3. » okroczne 4. » odboczne
	c.	**K ó ł k a** 1. skok ponad sznur 2. wspier. w miejscu 3. wspier. w zamachu 4. »	**Koń** (wszerz b. ł.) 1. w. kucz. — rozkroczne 2. » odwr. — odboczne 3. » kucz. — rozkroczne 4. wytrzymania — przewroty	**Poręcze** (na końcu) 1. wspierania — wolt. okr. 2. wytrzymania — wolt. okr. 3. wymyki — wytrzymania 4. wspier. — wym. — wytrzym.	**S k o k** 1. z pomostu w bok 2. » w wyż 3. » w dal 4. » w bok.